



城乡实用医药丛书

HENG XIANG

王天胜 主编 黄建民 编写

小伤小病不出门

山西科学教育出版社

城乡实用医药丛书

小伤小病不出门

王天胜 主 编

黄建民 编 写

山西科学教育出版社

出版说明

目前，城乡经济状况有了根本好转，群众物质文化水平有了很大提高，他们对医疗卫生保健有了更新、更迫切的要求。鉴于此，我们邀请了全国十余位医学科学家、科普作家，结合城乡生产生活实际，讲求社会效益，编写了这套小丛书，内容短小精悍，符合民意国情，让城乡广大群众买得起、看得懂、用得上，从中受到裨益。

本丛书共分十册，包括：《小伤小病不出门》、《家庭小药箱》、《伤病紧急抢救》、《妇女常见病》、《和青年人谈健美》、《怎样喂个胖娃娃》、《工副业卫生保健》、《劳动与体育锻炼》、《厨房里的学问》、《衣食住行有讲究》，一次出版，单独发行，便于读者选购。

山西科学教育出版社

1986年3月

目 录

1. 感冒..... (1)
2. 头痛..... (2)
3. 咳嗽..... (2)
4. 胃痛..... (3)
5. 细菌性痢疾..... (4)
6. 食物中毒..... (5)
7. 蛔虫病..... (7)
8. 蛲虫病..... (8)
9. 钩虫病..... (9)
10. 便秘..... (10)
11. 软骨病..... (11)
12. 月经痛..... (12)
13. 慢性腰痛..... (13)
14. 关节痛..... (14)
15. 落枕..... (15)
16. 小腿抽筋..... (16)

17. 脚踝扭伤.....	(17)
18. 鸡眼.....	(17)
19. 冻疮.....	(18)
20. 手足开裂.....	(19)
21. 粉刺.....	(20)
22. 痱子.....	(21)
23. 红眼病.....	(22)
24. 异物入眼.....	(22)
25. 鼻出血.....	(23)
26. 牙痛.....	(24)
27. 疥疮.....	(25)
28. 腋臭.....	(26)
29. 晕车晕船.....	(27)
30. 痔疮.....	(28)

1. 感 冒

感冒是最常见、最多发的一种疾病。平时身体较弱、抵抗力低下的人，还能反复发病。

得感冒的人，有流鼻涕、打喷嚏、鼻塞、咳嗽、喉痛等症状，较重时会出现头痛、发热、全身困倦现象。

一般说，感冒病人只要适当休息，多喝开水，注意保暖，往往二、三天就能自行痊愈。较重的，可延续一周左右。

感冒常由病毒引起。目前对病毒还没有普遍应用的特效药。所以，关键在于平时进行身体锻炼，提高自身的抵抗力，并防止突然受凉。冬春季节喝些生姜、红枣汤，有一定的预防作用。

家庭治疗感冒，可用下列方法：

(1) 饮食宜用稀饭、烂面、新鲜蔬菜和水果。忌油腻、甜食之品。

(2) 生姜数片，红糖20克，带须葱9克，煎水一碗，乘热服，早晚各一次，或在背部热敷使之出汗为佳。

(3) 小儿伤风鼻塞时，可用葱白头捣烂挤汁，涂于鼻唇间，可使鼻通。

(4) 较重的感冒，如有发热、头痛、咽痛的，可用中成药：午时茶一块煎服，每日二次；感冒冲剂一包，以开水冲服，每日四包。也可用些止痛药片，因为一般止痛药片同时也有解热作用，如扑热息痛、阿斯匹林等，用法都是每次一片，一日三次。

注意：幼小的孩子感冒后，容易引起支气管炎、肺炎等

病变，有的还会出现拉稀、肚痛等病症，故应警惕。孩子用任何药的剂量，都要依年龄递减。

2. 头 痛

头痛是一种常见的症状，能引起头痛的疾病有好几十种，如各种脑部疾患、五官疾病、发热、感冒、伤寒、疟疾、高血压、偏头痛、癫痫、瘧病、中毒及神经性头痛等。所以，头痛病人应该先治疗原发病。

临时处理：

(1) 前额痛的，可按两眉之间的印堂穴，或用双手从前额中间向两边太阳穴推抹，共推抹20~30次。脑后痛的，可经常按压风池穴。

(2) 剪块海蜇皮，贴在两侧太阳穴上。

(3) 选服任何一种解热止痛片，如扑热息痛片、阿司匹林等。

(4) 平时，受风寒而头痛的，可吃些羊脑；有头晕痛的，可用适量向日葵子（葵花子）去壳，与母鸡炖汤服。

注意：凡突然发作或比较厉害的头痛，或头痛伴抽风、呕吐、神志不清的，或逐渐加重的头痛，都是比较危险的信号，要及时请医生处理。

3. 咳 嗽

很多呼吸道疾病都可引起咳嗽，伤风咳嗽就是一例。

咳嗽有时是有益的，它可将气管深处的尘埃、炎性分泌物咳出。因此，我们不要随便的一遇咳嗽就使用镇咳药，而妨碍痰液的排出。某些止咳药有成瘾性，就更要防止乱服、

常服了。

引起咳嗽的原因很多，找寻原因，对症下药，才是治疗咳嗽的根本办法。

一般的伤风咳嗽和无伴发症状的慢性咳嗽，可这样处理：

(1) 饮食上要少吃醋、蒜、辣椒等物，避免抽烟。平时要进行体育、呼吸和耐寒锻炼，增强抵抗力。

(2) 生梨500克、去皮核，切成片，与蜂蜜60克混在一起隔水蒸熟，每日早晚服食少许，至愈为止。

(3) 贝母(中药)15克，蜂蜜40克，梨1个，水煎服，每日服1~2次。

(4) 香蕉1~2个，加冰糖炖服，每日服1~2次。

(5) 白果10~12克，炒后去壳，加水煮熟，再加蜂蜜调汤饮服，早晚各1次。

(6) 服用棕色合剂或杏仁止咳糖浆，每次10~15毫升，一日3次。

(7) 干咳可用咳必清片，每次12.5~25毫克，一日3次。亦可用黑芝麻120克，白糖30克，炒食。

(8) 必要时可加用增效磺胺片，成人每次2片，一日2次。

4. 胃痛

胃痛最常见的原因是由胃溃疡和十二指肠溃疡所引起。这类消化性溃疡的发病率可能占到总人口的10~20%，故应重视。消化性溃疡与遗传、地理环境、情绪、吸烟、不良饮食习惯等因素有关。

慢性胃痛患者，常有时轻时重的上腹痛，发作几天或几周后有一定的缓解期。疼痛与饮食的关系最明显。

预防胃痛，平时不要暴饮暴食，不吃过冷、过酸、过辣、过硬、过油的食物，要细嚼慢咽、要乐观，要生活规律、劳逸结合。

慢性胃痛可用下法处理：

(1) 要注意胃部的保暖，可用棉或毛皮做成垫子，护住胃部。

(2) 日常吃些烤馒头片，有时可服些苏打片，能制酸止痛。

(3) 可在医生指导下服用胃舒平、胃疡宁、胃复安、普鲁苯辛、阿托品等药物。

(4) 每日晨起漱口后，食花生油 2~3 匙，半小时后再进饮食，连服 10 天左右。

(5) 猪肚 1 个，洗净，内放切成片的生姜 250 克，缝好，蒸 3 小时后取出生姜，吃猪肚和汤。

(6) 云南白药，每次用白开水冲服 1 分。

(7) 胃痛发作时宜卧床休息，一般可向右边侧身屈膝睡下，使胃部放松，能减轻疼痛。但胃溃疡病人疼痛时以平卧为好。同时可用热水袋敷在上腹部。

发作时宜少食多餐，避免浓茶、冷水和酒类。

注意：有些胃病可能是其它脏器的疾病引起，要加以鉴别。消化性溃疡病人有时会出现大量出血、急性穿孔等症状，宜加警惕。

5. 细菌性痢疾

细菌性痢疾，是由痢疾杆菌引起的一种肠道传染病，多发生于夏秋季节。农村由于环境卫生条件和饮水条件尚未普遍得到改善，发生菌痢的机会就更多些。

病人通常都有怕冷发烧、腹痛和腹泻等症状，全身不舒服。特别是大便，一天多达数次至数十次。起初尚有些粪便排出，以后则为粘液脓血便(俗称红白冻子)，肛门坠痛，总觉得拉不畅快。病人很快会消瘦、乏力、无法劳动。

(1) 得菌痢后要卧床休息，多喝些盐开水，吃些牛奶、豆浆、稀饭、面片等。

(2) 黄连素片，每次服0.2克，每日4次，首剂可加倍。如有氯霉素，也可服用，剂量为每日1克，分3~4次口服。

(3) 萝卜汁与蜂蜜等分调匀，每服4~6匙，一日服多次。

(4) 多吃大蒜。

注意：菌痢要彻底治好，避免拖延成慢性。有些中毒型菌痢病人(常见于儿童)还会有生命危险，应及时就医。

预防细菌性痢疾的关键是搞好环境卫生和加强粪便管理。具体应做到：消灭苍蝇，不吃苍蝇叮过的食物；饭前便后要洗手；不喝生水，不吃腐烂变质食物，生吃瓜果要洗净消毒；不随地大便；彻底治疗带菌者和慢性菌痢病人。

6. 食物中毒

在夏天，上顿没吃完的饭菜，放到下顿就发霉了。这是因为，一些能让食物腐败变质的细菌，在剩饭菜里大量繁殖的结果。

已经腐败变质的食品，能引起中毒，是不能吃的。否则，就会由于毒素的作用而使人发热、呕吐、腹痛、拉肚子；再说，这些食物的味道不好，营养也被破坏了，吃了对身体有害无益。所以，馊了的，特别是变质的动物性食品，应当坚决处理掉。

有些肉类食品，特别是病死的牲畜肉里，常有一种叫沙门氏菌的细菌，在加工、食用这种食品时，如不按食品卫生要求处理，极易引起中毒；有种嗜盐菌在许多鱼蟹里大量存在，若鱼蟹烧煮不透，食后也能引起中毒。

以上指的是因细菌引起的食物中毒。

还有另一类性质的食物中毒，例如，吃了被农药污染了的食品，吃了发芽的马铃薯和生白果、生杏仁以及有毒的蘑菇等等。

食物中毒是可以预防的，主要应做到：

（1）鱼肉等要烧熟煮透，不要贪图生嫩；

（2）接触过生食品的碗、刀、盆、手要经过消毒，然后才能切放熟食；

（3）饭菜最好现做现吃，隔夜餐的饭菜要重新蒸煮；

（4）保管好各种食品，不让食品腐败变质，不吃已变质的食物；

（5）对不认识的野果、野菜等物，不随便吃。

一旦发生食物中毒，必须请医生紧急救治，因为时间就是生命。家庭临时处理的方法有：

（1）催吐：可用手指、硬羽毛或筷子、匙柄刺激咽部，或反复多次喝下象米泔样的淡肥皂水，使毒物吐出。干霍乱（细菌性食物中毒），上不得吐，下不得泻者，急用食盐

1 匙，炒焦黄冲开水温服，吐出粘液即可缓解。因食鱼、蟹中毒：鲜青果（橄榄）30～60克捣烂，加水绞榨汁，灌服使吐。然后用生姜、紫苏叶各30克，水煎加红糖，一日二次分服。

（2）清肠：可用麻油（香油）30～50毫升内服。

（3）解毒：甘草30～60克，绿豆60～120克，水煎服。或单用生绿豆泡后研磨，去渣取汁大量服。误食毒蘑菇，可大量灌服山羊血，有解毒急救之效。

7. 蛔虫病

许多人都从大便中见过蛔虫，就是那两头尖细，中间较粗，形状象蚯蚓，黄白色的那种虫子。

蛔虫是最常见的肠道寄生虫，农村尤多。病人会有消化不良、肚脐周围痛、睡着了磨牙等症状，有的还拉稀、呕吐、精神不安，病人面部常见白斑，或在眼白上有蓝色斑块。

蛔虫吸人营养，多的时候会扭成团，把肠子堵住，有时还会钻到人的肝、胆、胰和阑尾等地方，引起种种严重的疾病，甚至造成死亡，故应积极防治。

蛔虫卵主要通过手和饮食传染给人，所以要讲究个人卫生，防止病从口入。不喝不干净的生水，不吃不干净的瓜果和苍蝇叮过的食品，不吮指头，常剪指甲等等。

治疗：

（1）到药房买驱蛔虫药，按方服用，效果很好。

（2）南瓜（又称番瓜、北瓜）的籽粒，炒熟，儿童每次服30～60克，于早晨空腹时服，连服一周。

(3) 到中药房买使君子肉，炒香不令焦，成人每次服9克，儿童酌减。早晨空服时顿服，服后一小时内不宜喝茶。

(4) 蛔虫扭成团致使肠梗阻时：内服生菜油或麻油1小杯，能使成团的蛔虫散开而止痛。也可用葱白10根左右捣烂绞汁，调入麻油1~2汤匙内服。

(5) 胆道蛔虫痛：口服食醋60克，每6小时一次。

注意：蛔虫性肠梗阻和胆道蛔虫都属急重病症，在缺少药的情况下，可用上法临时处理，但仍需积极请医生治疗。

8. 蛲虫病

在农村，不少孩子都有蛲虫病。蛲虫小得很，看上去好象一根白线头，只有一厘米左右长。它住在人的大肠里，雌虫常在夜里爬出肛门来产卵，在15~20分钟里，可产卵一万多个。

蛲虫产卵时，使人感到肛门发痒，肛门一痒，人就会用手去搔抓。这样，指甲就带上了虫卵。如果不洗手就拿东西吃，虫卵便从口又进入肠子。所以，蛲虫病人往往是自己传染给自己。当然，和有蛲虫的人共睡一床，共盖一被，或通过衣服、玩具、食物等，也可被传染上的。据调查，集体儿童的蛲虫感染率可达30~50%，5~7岁的孩子甚至可达70%。这是由于年幼孩子尚未养成卫生习惯，喜将手指和玩具放入口中，而又相互交往密切的缘故。所以，更要做好对幼儿园、小学校的预防工作。

得了蛲虫病，晚上痒得难受，睡不好觉，白天精神就不好，有时还会引起肚子痛；女孩子有了蛲虫病，虫子还可能

钻进阴道，引起阴道或输卵管的发炎。

防治的根本办法是养成良好的卫生习惯，饭前要洗手，托儿所、小学校的玩具、公共用具要常消毒。

在家治疗，可用下法：

(1) 每天用温水洗净肛门，然后涂上蛲虫药膏（药房有售），连用一周。

(2) 六神丸 2~3 粒，睡前塞入肛门，连用 4~5 天；

(3) 睡前用伤湿止痛膏贴住肛门，早晨弃去，连用一周。

9. 钩虫病

钩虫的幼虫是在泥土中发育长大的。用未经处理的钩虫病人的粪施肥后，如果条件适宜，钩虫卵就在土壤里变成幼虫。人们下田干活（主要是棉、麻、蔬菜田），幼虫就从手足皮肤钻进人体。这时，皮肤上会出现小丘疹或小泡状，非常痒，人们称之为“土痒疹”、“肥气毒”。

钩虫最后寄生在人的小肠里，吸血为生，每天每条钩虫可吸血 0.2~0.6 毫升。如果虫子多，日子长，人就会贫血，从而面色发黄、头昏眼花、身肿无力，有的甚至喜吃生米、泥土、炭渣等。儿童有了钩虫病，还能影响发育。

预防钩虫病，应将粪便加盖储存 1~2 个月，待钩虫卵死亡后再作肥料，不要用新鲜粪，不要随地大便。在水田或干燥环境里不易发生钩虫感染，但雨后初晴要尽量避免赤脚下田。

有了钩虫病，可请医生用驱虫药治疗，因为驱虫有“先

驱后补”和“先补后驱”的区别，医生将根据病情、年龄、心功能如何，以及有无并发症而决定采取什么措施。家庭处理：

(1) 治疗钩虫幼虫感染的早期皮疹，可将手脚浸入50摄氏度以上的热水中几秒钟，拿出；再浸入几秒钟，再拿出。如此反复浸烫约半小时，既可止痒，又可杀死侵入皮肤的幼虫。

(2) 乌梅15~30克，加水500毫升，煎成约120毫升，早晨空腹一次服完；二煎在午餐前服下。

(3) 榧子(香榧)肉炒熟，不炒焦，每日饭前服10~50粒，日服2~3次，连服一周。必要时停一周后再服。

10. 便秘

如果肠内容物运行迟缓，滞留过久，使水分被肠子过量吸收，粪便过于干燥时，就会发生排便困难，这就是便秘。

便秘虽然不是大病，但排便不畅，会使人腹部不适，胃口不好，甚至精神不振。常常便秘的人，还易诱发痔疮、肛裂等病，所以，也不可轻视它。

防治之法：

(1) 平时应努力养成定时排便的习惯，如坚持定时去厕所蹲10~15分钟，或一有便意，即应去厕所，不可强忍。

要多吃蔬菜、海菜和山芋，多吃糙米、粗面。

若体弱或腹肌衰弱者，应锻炼提肛肌，方法是：用力向上收缩肛门，然后再放松，一提一松，反复进行。可早晚各锻炼1次。还应加强劳动和体育锻炼。

(2)入厕所前，先用食指压迫鼻旁迎香穴5~10分钟。大便时，用手指按压脐左下方约三厘米处，待有明显酸胀感时按住不动，有利排便。

(3)以凉的淡盐开水加两汤匙蜂蜜，早晚空腹服下，连服几天。

(4)用番泻叶(中药房有售)3~5克，泡茶服，每天1次。

(5)麻仁丸，睡前服9克。

(6)大黄苏打片，每服2~4片，每日3次。

(7)洗净的新鲜马铃薯，绞取汁，清晨空腹时及午饭前各服半玻璃杯汁液。

(8)必要时可用开塞露。

11. 软骨病

软骨病就是佝偻病。有软骨病的孩子，早期表现为睡眠不安、发惊好哭、多汗等，以后则脸色苍白、头发稀疏、后枕脱发，进一步可有肌肉松软无力、头囟闭合迟、出牙晚，以至骨骼变形。

小孩得软骨病的主要原因是缺少维生素D，因为维生素D能促进钙与磷的吸收与储存。缺少了维生素D，即使食物中有足量的钙和磷，人体也是不能够吸收的。

维生素D缺少的原因又与少见阳光、喂养不当、慢性腹泻以及有寄生虫等有关。

防治软骨病，就要做到：

(1)阳光是人体里维生素D最主要、最可靠、最方便的来源。妇女从怀孕起就要注意多晒太阳，小孩更要经常晒

太阳。

(2) 食物中还要有一定量的钙和磷。要适当补充牛奶、豆制品、萝卜缨、雪里红、油菜、香菜、海带、鱼等食物。已有软骨病的，可吃些钙片。

(3) 服用浓鱼肝油。治疗时每次用5~10滴，1日3次，连服2~3个月。

(4) 用鸡蛋壳3~6克，加苍术(中药店有售)3~6克，煎汤服，每日服3次。也可将鸡蛋壳洗净炒黄，研成细末，以开水每次调服5分，一日3次，有一定治疗的效果。

12. 月经痛

在月经来潮时，通常是不会有什么特别不适的，即使在行经前后或行经期间有轻微的腹痛，这也是正常现象，用不着害怕，很快就会过去的。要正确对待月经，避免紧张心理；平时要锻炼身体，以增强体质；还要保持大便畅通和及时治疗可能引起痛经的其它疾病。

(1) 稍重的痛经，可多躺一会，并用热水袋热敷下腹部或轻缓地按摩下腹。

(2) 因受凉淋雨而痛经的，可用生姜3~4片，红糖70克，水煎乘热服。

(3) 韭菜汁一杯，加红糖后炖温服，服后俯卧半小时。

(4) 有种痛经贴膏，可将它贴在脐下的气海穴、子宫穴等处。

(5) 服止痛片1片，或再加阿托品1片。